

Section Sportive Natation

Lycée Parc de VILGÉNIS - MASSY



NOTRE OBJECTIF

Concilier une préparation sportive axée vers le **haut niveau** avec une **scolarité normale**.

Nous recrutons nos élèves parmi les licenciés FFN désireux de s'entraîner davantage tout en bénéficiant de conditions scolaires **respectées** ou aménagées.



NOTRE VOLONTE

Que chaque nageur atteigne son plus haut niveau de **réussite sportive et scolaire** tout en respectant son **équilibre personnel**.

La sélection se fait prioritairement en seconde, mais s'envisage en première et terminale selon les places disponibles.







Equilibre
Plaisir
Persévérance
Rigueur
Collectif
Travail
Engagement



NOTRE ENGAGEMENT

L'**accompagnement éducatif**, en veillant tout particulièrement à l'**épanouissement** de nos nageurs, grâce à la formalisation d'objectifs et à une **communication suivie** entre entraîneurs référents, familles et équipes pédagogiques.

Ce **regard attentif** sur pratique et résultats se veut très formateur pour apprendre à corriger ses déséquilibres et se préparer à entrer plus sereinement dans la vie adulte.



LYCÉE
PARC
DE **VILGÉNIS**





NOTRE ATOUT

Sensibiliser et former les secouristes de demain, via la mise en place de la **formation professionnelle BNSSA** en année de première et terminale.

Nous les rendons **responsables** de leur formation, en travaillant à son financement sur des évènements ponctuels au contact des professionnels, ouvrant des perspectives d'embauche à terme.

Un **équilibre sportif et scolaire avéré** : indépendamment du très bon classement du Lycée VILGÉNIS dans l'académie, une réussite de 96,6% au BAC pour nos élèves en section.



Formations PSE1 & BNSSA



NOTRE CADRE

Des séances en **bassin de 50 m**, dans le bassin olympique du centre omnisport de Massy.
Une salle de musculation est à disposition.

Les déplacements matinaux entre le centre d'entraînement et le lycée s'effectuent en minibus.





Massy Avance

RENT CAR

RENT CAR

E.S. MASSY

RENT CAR

MA



NOS HORAIRES

Les entraînements des élèves de section ont lieu le **mardi et le jeudi matin de 6h30 à 8h30**.

Ces entraînements sont obligatoires et viennent compléter ceux de leur club.

Les emplois du temps scolaires sont **aménagés** en fonction.

NOS ÉVALUATIONS

Les élèves sont évalués chaque trimestre selon différents critères.

Une note de pratique sur 10. (Barème joint)

Une note technique sur 5 : évaluée au regard des progrès réalisés sur la formalisation d'un objectif technique par trimestre.

Une note sur 5 : carnet de suivi d'entraînement, rayonnement personnel, investissement, assiduité.

Le maintien dans le dispositif est soumis à validation à chaque fin d'année scolaire.

Barème section sportive natation - lycée parc de Vilgénis - filles - bassin de 50m

NL	200 NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 Dos	100 Dos	200 Dos	50 Br	100 Br	200 Br	50 Pap	100 Pap	200 Pap
55	02:06,79	04:27,33	09:08,37	17:34,40	00:30,76	01:06,52	02:23,59	00:34,09	01:14,95	02:41,67	00:28,59	01:04,35	02:24,44
94	02:07,42	04:28,67	09:11,11	17:39,67	00:30,91	01:06,85	02:24,31	00:34,26	01:15,32	02:42,48	00:28,73	01:04,67	02:25,16
24	02:08,06	04:30,01	09:13,87	17:44,97	00:31,07	01:07,19	02:25,03	00:34,43	01:15,70	02:43,29	00:28,88	01:05,00	02:25,89
53	02:08,70	04:31,36	09:16,64	17:50,30	00:31,22	01:07,52	02:25,75	00:34,60	01:16,08	02:44,11	00:29,02	01:05,32	02:26,62
33	02:09,34	04:32,72	09:19,42	17:55,65	00:31,38	01:07,86	02:26,48	00:34,78	01:16,46	02:44,93	00:29,17	01:05,65	02:27,35
13	02:09,99	04:34,08	09:22,22	18:01,02	00:31,54	01:08,20	02:27,22	00:34,95	01:16,84	02:45,75	00:29,31	01:05,97	02:28,09
43	02:10,64	04:35,45	09:25,03	18:06,43	00:31,69	01:08,54	02:27,95	00:35,13	01:17,23	02:46,58	00:29,46	01:06,30	02:28,83
73	02:11,29	04:36,83	09:27,85	18:11,86	00:31,85	01:08,88	02:28,69	00:35,30	01:17,61	02:47,41	00:29,61	01:06,64	02:29,57
04	02:11,95	04:38,21	09:30,69	18:17,32	00:32,01	01:09,23	02:29,44	00:35,48	01:18,00	02:48,25	00:29,75	01:06,97	02:30,32
84	02:12,61	04:39,60	09:33,55	18:22,81	00:32,17	01:09,57	02:30,18	00:35,66	01:18,39	02:49,09	00:29,90	01:07,30	02:31,07
55	02:13,27	04:41,00	09:36,41	18:28,32	00:32,33	01:09,92	02:30,93	00:35,83	01:18,78	02:49,94	00:30,05	01:07,64	02:31,83
96	02:13,94	04:42,41	09:39,30	18:33,86	00:32,49	01:10,27	02:31,69	00:36,01	01:19,18	02:50,79	00:30,20	01:07,98	02:32,59
27	02:14,61	04:43,82	09:42,19	18:39,43	00:32,66	01:10,62	02:32,45	00:36,19	01:19,57	02:51,64	00:30,35	01:08,32	02:33,35
58	02:15,28	04:45,24	09:45,10	18:45,03	00:32,82	01:10,98	02:33,21	00:36,37	01:19,97	02:52,50	00:30,51	01:08,66	02:34,12
89	02:15,96	04:46,66	09:48,03	18:50,66	00:32,98	01:11,33	02:33,97	00:36,56	01:20,37	02:53,36	00:30,66	01:09,00	02:34,89
21	02:16,64	04:48,10	09:50,97	18:56,31	00:33,15	01:11,69	02:34,74	00:36,74	01:20,77	02:54,23	00:30,81	01:09,35	02:35,66
52	02:17,32	04:49,54	09:53,92	19:01,99	00:33,32	01:12,05	02:35,52	00:36,92	01:21,18	02:55,10	00:30,97	01:09,70	02:36,44
84	02:18,01	04:50,99	09:56,89	19:07,70	00:33,48	01:12,41	02:36,30	00:37,11	01:21,58	02:55,98	00:31,12	01:10,04	02:37,22
16	02:18,70	04:52,44	09:59,88	19:13,44	00:33,65	01:12,77	02:37,08	00:37,29	01:21,99	02:56,86	00:31,28	01:10,39	02:38,01
48	02:19,39	04:53,90	10:02,88	19:19,21	00:33,82	01:13,13	02:37,86	00:37,48	01:22,40	02:57,74	00:31,43	01:10,75	02:38,80
80	02:20,09	04:55,37	10:05,89	19:25,00	00:33,99	01:13,50	02:38,65	00:37,67	01:22,81	02:58,63	00:31,59	01:11,10	02:39,59
13	02:20,79	04:56,85	10:08,92	19:30,83	00:34,16	01:13,87	02:39,45	00:37,85	01:23,23	02:59,52	00:31,75	01:11,46	02:40,39
45	02:21,49	04:58,33	10:11,97	19:36,68	00:34,33	01:14,23	02:40,24	00:38,04	01:23,64	03:00,42	00:31,91	01:11,81	02:41,19
78	02:22,20	04:59,82	10:15,03	19:42,56	00:34,50	01:14,61	02:41,04	00:38,23	01:24,06	03:01,32	00:32,07	01:12,17	02:42,00
11	02:22,91	05:01,32	10:18,10	19:48,48	00:34,67	01:14,98	02:41,85	00:38,42	01:24,48	03:02,23	00:32,23	01:12,53	02:42,81
44	02:23,63	05:02,83	10:21,19	19:54,42	00:34,84	01:15,35	02:42,66	00:38,62	01:24,90	03:03,14	00:32,39	01:12,90	02:43,62
77	02:24,35	05:04,34	10:24,30	20:00,39	00:35,02	01:15,73	02:43,47	00:38,81	01:25,33	03:04,05	00:32,55	01:13,26	02:44,44
10	02:25,07	05:05,87	10:27,42	20:06,39	00:35,19	01:16,11	02:44,29	00:39,00	01:25,75	03:04,98	00:32,71	01:13,63	02:45,26
44	02:25,79	05:07,40	10:30,56	20:12,43	00:35,37	01:16,49	02:45,11	00:39,20	01:26,18	03:05,90	00:32,87	01:13,99	02:46,09
78	02:26,52	05:08,93	10:33,71	20:18,49	00:35,55	01:16,87	02:45,94	00:39,40	01:26,61	03:06,83	00:33,04	01:14,36	02:46,92
12	02:27,25	05:10,48	10:36,88	20:24,58	00:35,72	01:17,26	02:46,77	00:39,59	01:27,05	03:07,76	00:33,20	01:14,74	02:47,75
46	02:27,99	05:12,03	10:40,06	20:30,70	00:35,90	01:17,64	02:47,60	00:39,79	01:27,48	03:08,70	00:33,37	01:15,11	02:48,59
80	02:28,73	05:13,59	10:43,26	20:36,86	00:36,08	01:18,03	02:48,44	00:39,99	01:27,92	03:09,65	00:33,54	01:15,49	02:49,43
14	02:29,47	05:15,16	10:46,48	20:43,04	00:36,26	01:18,42	02:49,28	00:40,19	01:28,36	03:10,59	00:33,70	01:15,86	02:50,28
49	02:30,22	05:16,73	10:49,71	20:49,26	00:36,44	01:18,81	02:50,13	00:40,39	01:28,80	03:11,55	00:33,87	01:16,24	02:51,13
84	02:30,97	05:18,32	10:52,96	20:55,50	00:36,63	01:19,21	02:50,98	00:40,59	01:29,24	03:12,50	00:34,04	01:16,62	02:51,99
19	02:31,73	05:19,91	10:56,22	21:01,78	00:36,81	01:19,60	02:51,83	00:40,79	01:29,69	03:13,47	00:34,21	01:17,01	02:52,85
54	02:32,49	05:21,51	10:59,50	21:08,09	00:36,99	01:20,00	02:52,69	00:41,00	01:30,14	03:14,43	00:34,38	01:17,39	02:53,71
39	02:33,25	05:23,12	11:02,80	21:14,43	00:37,18	01:20,40	02:53,55	00:41,20	01:30,59	03:15,41	00:34,56	01:17,78	02:54,58
24	02:34,01	05:24,73	11:06,12	21:20,80	00:37,36	01:20,80	02:54,42	00:41,41	01:31,04	03:16,38	00:34,73	01:18,17	02:55,45

Barème section sportive natation - lycée parc de Vilgénis - garçons - bassin de 50m

50 NL	100 NL	200 NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 Dos	100 Dos	200 Dos	50 Br	100 Br	200 Br	50 Pap	100 Pa
00:23,89	00:52,09	01:53,96	04:02,27	08:23,46	16:00,38	00:27,38	00:59,30	02:08,58	00:29,84	01:06,18	02:24,02	00:25,28	00:56,3
00:24,01	00:52,35	01:54,53	04:03,48	08:25,98	16:05,18	00:27,52	00:59,60	02:09,22	00:29,99	01:06,51	02:24,74	00:25,41	00:56,3
00:24,13	00:52,61	01:55,10	04:04,70	08:28,51	16:10,01	00:27,65	00:59,89	02:09,87	00:30,14	01:06,84	02:25,46	00:25,53	00:57,0
00:24,25	00:52,88	01:55,68	04:05,92	08:31,05	16:14,86	00:27,79	01:00,19	02:10,52	00:30,29	01:07,18	02:26,19	00:25,66	00:57,3
00:24,37	00:53,14	01:56,26	04:07,15	08:33,60	16:19,73	00:27,93	01:00,49	02:11,17	00:30,44	01:07,51	02:26,92	00:25,79	00:57,6
00:24,49	00:53,41	01:56,84	04:08,39	08:36,17	16:24,63	00:28,07	01:00,80	02:11,83	00:30,59	01:07,85	02:27,66	00:25,92	00:57,9
00:24,62	00:53,67	01:57,42	04:09,63	08:38,75	16:29,55	00:28,21	01:01,10	02:12,49	00:30,75	01:08,19	02:28,39	00:26,05	00:58,2
00:24,74	00:53,94	01:58,01	04:10,88	08:41,35	16:34,50	00:28,35	01:01,41	02:13,15	00:30,90	01:08,53	02:29,14	00:26,18	00:58,5
00:24,86	00:54,21	01:58,60	04:12,13	08:43,95	16:39,47	00:28,49	01:01,71	02:13,81	00:31,05	01:08,87	02:29,88	00:26,31	00:58,8
00:24,99	00:54,48	01:59,19	04:13,39	08:46,57	16:44,47	00:28,64	01:02,02	02:14,48	00:31,21	01:09,22	02:30,63	00:26,44	00:59,1
00:25,11	00:54,75	01:59,79	04:14,66	08:49,21	16:49,49	00:28,78	01:02,33	02:15,16	00:31,37	01:09,56	02:31,39	00:26,57	00:59,4
00:25,24	00:55,03	02:00,39	04:15,93	08:51,85	16:54,54	00:28,92	01:02,64	02:15,83	00:31,52	01:09,91	02:32,14	00:26,71	00:59,7
00:25,36	00:55,30	02:00,99	04:17,21	08:54,51	16:59,61	00:29,07	01:02,96	02:16,51	00:31,68	01:10,26	02:32,90	00:26,84	01:00,0
00:25,49	00:55,58	02:01,59	04:18,50	08:57,18	17:04,71	00:29,21	01:03,27	02:17,19	00:31,84	01:10,61	02:33,67	00:26,97	01:00,3
00:25,62	00:55,86	02:02,20	04:19,79	08:59,87	17:09,84	00:29,36	01:03,59	02:17,88	00:32,00	01:10,97	02:34,44	00:27,11	01:00,6
00:25,75	00:56,14	02:02,81	04:21,09	09:02,57	17:14,98	00:29,51	01:03,91	02:18,57	00:32,16	01:11,32	02:35,21	00:27,24	01:00,9
00:25,87	00:56,42	02:03,43	04:22,40	09:05,28	17:20,16	00:29,65	01:04,23	02:19,26	00:32,32	01:11,68	02:35,98	00:27,38	01:01,2
00:26,00	00:56,70	02:04,04	04:23,71	09:08,01	17:25,36	00:29,80	01:04,55	02:19,96	00:32,48	01:12,04	02:36,76	00:27,52	01:01,5
00:26,13	00:56,98	02:04,66	04:25,03	09:10,75	17:30,59	00:29,95	01:04,87	02:20,66	00:32,64	01:12,40	02:37,55	00:27,65	01:01,8
00:26,26	00:57,27	02:05,29	04:26,35	09:13,50	17:35,84	00:30,10	01:05,19	02:21,36	00:32,81	01:12,76	02:38,34	00:27,79	01:02,1
00:26,40	00:57,55	02:05,91	04:27,68	09:16,27	17:41,12	00:30,25	01:05,52	02:22,07	00:32,97	01:13,12	02:39,13	00:27,93	01:02,4
00:26,53	00:57,84	02:06,54	04:29,02	09:19,05	17:46,43	00:30,40	01:05,85	02:22,78	00:33,13	01:13,49	02:39,92	00:28,07	01:02,7
00:26,66	00:58,13	02:07,18	04:30,37	09:21,85	17:51,76	00:30,56	01:06,18	02:23,49	00:33,30	01:13,86	02:40,72	00:28,21	01:03,0
00:26,79	00:58,42	02:07,81	04:31,72	09:24,66	17:57,12	00:30,71	01:06,51	02:24,21	00:33,47	01:14,22	02:41,53	00:28,35	01:03,3
00:26,93	00:58,71	02:08,45	04:33,08	09:27,48	18:02,50	00:30,86	01:06,84	02:24,93	00:33,63	01:14,60	02:42,33	00:28,49	01:03,6
00:27,06	00:59,01	02:09,09	04:34,44	09:30,32	18:07,91	00:31,02	01:07,17	02:25,65	00:33,80	01:14,97	02:43,15	00:28,64	01:04,0
00:27,20	00:59,30	02:09,74	04:35,81	09:33,17	18:13,35	00:31,17	01:07,51	02:26,38	00:33,97	01:15,34	02:43,96	00:28,78	01:04,3
00:27,33	00:59,60	02:10,39	04:37,19	09:36,03	18:18,82	00:31,33	01:07,85	02:27,12	00:34,14	01:15,72	02:44,78	00:28,92	01:04,6
00:27,47	00:59,90	02:11,04	04:38,58	09:38,91	18:24,31	00:31,48	01:08,19	02:27,85	00:34,31	01:16,10	02:45,60	00:29,07	01:04,9
00:27,61	01:00,20	02:11,69	04:39,97	09:41,81	18:29,84	00:31,64	01:08,53	02:28,59	00:34,48	01:16,48	02:46,43	00:29,21	01:05,3
00:27,75	01:00,50	02:12,35	04:41,37	09:44,72	18:35,39	00:31,80	01:08,87	02:29,33	00:34,66	01:16,86	02:47,26	00:29,36	01:05,6
00:27,88	01:00,80	02:13,01	04:42,78	09:47,64	18:40,96	00:31,96	01:09,22	02:30,08	00:34,83	01:17,25	02:48,10	00:29,51	01:05,9
00:28,02	01:01,10	02:13,68	04:44,19	09:50,58	18:46,57	00:32,12	01:09,56	02:30,83	00:35,00	01:17,63	02:48,94	00:29,65	01:06,3
00:28,16	01:01,41	02:14,35	04:45,61	09:53,53	18:52,20	00:32,28	01:09,91	02:31,58	00:35,18	01:18,02	02:49,79	00:29,80	01:06,6
00:28,30	01:01,72	02:15,02	04:47,04	09:56,50	18:57,86	00:32,44	01:10,26	02:32,34	00:35,35	01:18,41	02:50,64	00:29,95	01:06,9
00:28,45	01:02,02	02:15,70	04:48,48	09:59,48	19:03,55	00:32,60	01:10,61	02:33,10	00:35,53	01:18,80	02:51,49	00:30,10	01:07,3
00:28,59	01:02,34	02:16,37	04:49,92	10:02,48	19:09,27	00:32,77	01:10,96	02:33,87	00:35,71	01:19,20	02:52,35	00:30,25	01:07,6
00:28,73	01:02,65	02:17,06	04:51,37	10:05,49	19:15,01	00:32,93	01:11,32	02:34,64	00:35,89	01:19,59	02:53,21	00:30,40	01:07,9
00:28,88	01:02,96	02:17,74	04:52,83	10:08,52	19:20,79	00:33,09	01:11,67	02:35,41	00:36,07	01:19,99	02:54,07	00:30,56	01:08,3
00:29,02	01:03,27	02:18,43	04:54,29	10:11,56	19:26,59	00:33,26	01:12,03	02:36,19	00:36,25	01:20,39	02:54,94	00:30,71	01:08,6
00:29,16	01:03,59	02:19,12	04:55,76	10:14,62	19:32,43	00:33,43	01:12,39	02:36,97	00:36,43	01:20,79	02:55,82	00:30,86	01:08,9

NOS ATTENTES

En plus des entraînements de section, les nageurs doivent donc être licenciés à la FFN et justifier d'au moins deux autres entraînements de 2h par semaine.

Nous attendons d'eux qu'ils s'engagent dans un projet sportif et éducatif assidu sur 3 ans.

Ils représentent le Lycée à l'occasion des compétitions UNSS.



Compétitions UNSS

Cross Dept.

Raids

Championnats de France de Natation

NOS PARTENARIATS

L'entente sportive de MASSY Natation est le partenaire de la section sportive Natation du lycée Parc de VILGÉNIS.

À Massy, la section bénéficie également de l'appui du rectorat de Versailles, de la collectivité et de la ligue d'Ile de France de Natation avec le CAF de MASSY



SECTION SPORTIVE VILGÉNIS·MASSY NATATION

LYCÉE
PARC
DE VILGÉNIS



Secouristes Français
Croix Blanche

91

NOS ACTEURS

Mr RENNUIT, professeur d'EPS du Lycée Parc de VILGÉNIS, chargé de la coordination entre le personnel de l'établissement, les entraîneurs et les parents d'élèves.

Le responsable des entraînements est **Mr MIQUELESTORENA**, directeur technique de l'ES Massy Natation.



MERCI



VM SECTION SPORTIVE
VILGÉNIS·MASSY
NATATION